

Textversion der Folge 10

Praktische Ernährungsbildung in der Kita

Moderation: Hannah Schöneberg

Gesprächspartnerinnen: Dr. Henrike Schönau vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) & Bettina Merz Erzieherin des Kindergartens St. Nicolaus in Erfurt

[00:00:00] Mhh, lecker! Man kann so viele kleine Arbeitsschritte mit den Kindern schon machen, dass die überall mit dabei sind und dann, was selbst gemacht ist, schmeckt einfach auch besser und dass man einfach schaut auch, was passt denn authentisch zu mir, meinen Kindern und meiner Einrichtung.

Hallo und herzlich willkommen zu „Horch mal, wer da is(s)t!“, der Podcast für die Kita-Verpflegung. Mein Name ist Nastazja Kruszewski und mein Name ist Hannah Schöneberg und zusammen oder auch mal allein sprechen wir mit Experten aus der Kita-Praxis und -Theorie über unterschiedliche Themen der Kita-Verpflegung.

Viel Spaß beim Horchen.

[00:00:50] Hannah Schöneberg: Hallo und herzlich willkommen. Heute zu Gast habe ich Frau Dr. Henrike Schönau. Henrike ist vom Bundeszentrum für Ernährung und im Referat Ernährungsbildung tätig. Herzlich willkommen, Henrike. Schön, dass du da bist. Möchtest du kurz etwas zu dir sagen, zu deiner Person?

[00:01:10] Dr. Henrike Schönau: Ja, hallo Hannah. Erstmal vielen Dank für die Einladung und ich freue mich, ein Teil dieses Podcasts zu sein. Genau, ich bin Henrike Schönau und bin derzeit am Bundeszentrum für Ernährung in Bonn tätig und habe Ökotrophologie studiert und mache derzeit mehr Bildungsmaterialien für die Kita und die Kindertagespflege rund um Ernährungsbildung.

[00:01:31] Hannah Schöneberg: Schön, ich freue mich, dass du da bist und ja, wie du eben auch schon angedeutet hast, unser Thema wird heute Ernährungsbildung sein. Und ich freue mich, dass du uns hier ein paar Einblicke auch geben kannst.

Zum Einstieg würde ich dich gerne eine kleine Icebreaker-Frage fragen, und zwar, was dein Lieblingsessen ist oder vielleicht auch aus der Kindheit noch dein Lieblingsessen, ob du da noch Erinnerungen hast.

[00:01:57] Dr. Henrike Schönau: Ja, derzeit finde ich es tatsächlich total schwierig, zu sagen, was ich gerne esse, weil ich mich eigentlich gerade ganz gerne durch verschiedene Kulturen esse, aber vor längerer Zeit, früher, mein Lieblingsessen eigentlich ganz lange, Kartoffeln mit Eiern in Kräutersoße. Das fand ich irgendwie immer schön, von der Konsistenz und von dem Geschmack. Und genau, das waren dann hartgekochte Eier. Ja, das mochte ich eigentlich früher ganz gerne. Habe ich aber tatsächlich auch ganz lange schon nicht mehr gegessen. Also könnte ich eigentlich mal wieder machen. Ja, fällt mir gerade so auf.

[00:02:33] Hannah Schöneberg: Ja, schön. Das kenne ich so aus dem hessischen Raum. Grüne Soße. Genau. Ist auch sehr lecker finde ich gerade so für den Frühling oder Sommer auch. Ja zurück zur Ernährungsbildung. Kitas stellen einen Bildungs- und Lernort dar und bieten somit Raum auch für Ernährungsbildung. Und ja, das Ernährungsverhalten wird im Kindesalter

durch Emotionen, Werte aber auch Erfahrungen beeinflusst und ja durch diese bilden sich dann Vorlieben beim Essen und die prägen sich so weit, dass es auch noch im Erwachsenenalter sehr präsent ist und ja, deshalb ist es wichtig, dass Kinder bereits in der Kita lernen, sich vollwertig und abwechslungsreich zu ernähren und ja, sich auch ausreichend zu bewegen. Dies ist die beste Prävention gegen ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Übergewicht, Adipositas und deren Folgenerkrankungen.

Henrike, wir sprechen ja heute über Ernährungsbildung. Kannst du uns jetzt noch kurz erklären, warum wir in der Kita Ernährungsbildung brauchen oder auch was das Ziel von der Ernährungsbildung ist?

[00:03:43] Dr. Henrike Schönau: Ja, und vielleicht vorab noch, was ich persönlich auch das Schöne an der Ernährungsbildung finde, ist, dass sie eben gar nichts Zusätzliches ist, was im Betreuungsalltag irgendwie auch noch Platz finden muss, sondern dass es so ganz nebenbei passiert. Und dabei meine ich eben dieses ganz nebenbei auch in kleinster Weise abwertend, sondern eigentlich finde ich gerade das das Schöne, dass man den gesamten Betreuungsalltag fast nutzen kann, um mit Kindern über Themen rund um Essen und Trinken reden zu können. Im Grunde geht ganz viel auch von den Kindern aus, denn die sind ja auch voller Fragen und Ideen und auch da eben immer wieder, dass die ganz viel erzählen, was sie so erleben, was sie vielleicht gegessen haben oder gesehen haben. Und wenn man diese Impulse aufgreift und gemeinsam mit den Kindern erlebt, erfährt, erarbeitet, dann führt das dazu ... Im besten Fall führt es dazu, dass die Kinder eben viel selbstbestimmter und auch ernährungskompetent für sich selber entscheiden können, wie sie ihre Essbiografie gestalten mögen. Und das eben nicht durch Unterricht oder schulisches Lernen oder Auswendiglernen, sondern einfach durch das Erleben im Betreuungsalltag. Und wenn Kinder dann wissen, wie Lebensmittel oder Speisen entstehen oder das auch diskutieren können und erleben können und diese Lebensmittelvielfalt auch mitbekommen, dann können die eben auch für sich lernen oder abstecken. Was mag ich denn gerne, was mag ich nicht so gerne? Wie fühlt sich etwas im Mund an oder in der Hand? Auf was habe ich Appetit? Was ist auch der Unterschied vielleicht zwischen Appetit und Hunger oder satt und satt sein, wie fühlt sich das an? Dann ist es für die einfacher, selbstbestimmt Ess-Entscheidungen sozusagen zu treffen, die für sie selber eben passen oder passend sind oder in dem Moment eben passend sind. Und das würde ich auch so als Ziel sehen, dass die Kinder eben über diese Gestaltung im Betreuungsalltag und dieses Schritt für Schritt und immer mal wieder schauen, was ist denn gerade aktuell, wo sind die Kinder gerade offen für, was passt gerade, was erleben wir eigentlich gerade. Eben lernen, mehr perspektivisch auch Lebensmittel zu betrachten oder auch zu erfahren, was gehört eigentlich dazu, um ein Essen auf den Tisch zu bringen oder auch, wo kommt das Essen eigentlich her, sowohl eben die pflanzlichen als auch die tierischen Produkte, und das würde ich so als Ziel formulieren, dass es eben dazu führt, dass sie ganz autark Essentscheidungen treffen können, die für sie selber passend und stimmig sind.

[00:06:12] Hannah Schöneberg: Danke, ich habe da jetzt ganz viel schon mitgenommen. Ich glaube, das waren jetzt ganz viele verschiedene Aspekte. Ich würde das gerne auch nochmal so ein bisschen konkretisieren.

Du hast ja jetzt auch Ernährungskompetenzen angesprochen und da in dem Zusammenhang, wie Kinder lernen können, einmal eine Auswahl zu treffen an dem, was sie essen, aber auch mehr zu den Hintergründen etc. zu erfahren und da vielleicht ein bisschen zu erfahren auch, wie man das dann auch zubereitet zu einer Speise im Endeffekt. Und also für mich ist jetzt noch nicht so ganz klar geworden, was genau überhaupt Ernährungsbildung dann da

bedeutet oder auch diese Ernährungskompetenz, die man ja durch Ernährungsbildung wieder erlangen möchte bei Kindern. Kannst du das noch so ein bisschen genauer erläutern? Vielleicht auch so genau, also im Setting der Kita?

[00:07:07] Dr. Henrike Schönau: Also im Grunde passiert es eben insofern nebenbei, als dass wir das über die Gespräche einbinden können. Also, im vorangegangenen Podcast auch mit Edith Gätjen ging es ja auch schon so rund um Themen „Mahlzeit, Tischgespräche“ und gerade die Mahlzeit wird ja auch häufig als Lernort oder Bildungsort Mahlzeit bezeichnet in dem Kontext, weil hier eben sehr vielfältige Themen im wahrsten Sinne des Wortes auf den Tisch kommen können. Und indem man zum Beispiel die Kinder fragt oder erstmal auch denen erklärt: Was ist es denn für eine Speise, die wir hier gerade haben, oder was kennt ihr schon in der Speise, was erkennt ihr vielleicht auch, was habt ihr schon mal gegessen, vielleicht auch in einer anderen Konsistenz vielleicht? Also das Beispiel „Kohlrabi“ fiel ja auch schon mal in einem anderen Podcast. Also habt ihr den schon mal roh gegessen? Jetzt essen wir ihn gekocht. Oder in unterschiedlichen Soßen oder so, dass man da einfach schaut, was bringen die Kinder schon mit an Wissen und an Interessen und dass man da über Gespräche andockt oder aber auch ... Also passiert auch bei den Tischgesprächen, aber auch bei Gesprächen im Alltag, dass man die Kinder mitnimmt und erklärt, wie schneide ich eigentlich ein Brot oder wie schmiere ich ein Brot, und die eben auch selber machen lässt und in dem Tun, mit denen darüber redet, damit die immer mehr auch selber übernehmen können und selber machen können oder sich vielleicht auch gegenseitig helfen können. Das wären so Punkte, wie man eben langsam die Kinder sozusagen heranzuführt, wenn wir jetzt von den ganz Kleinen hochdenken sozusagen. Dass man da einfach schaut, was können die denn schon und wo sind Interessen und die ganz viel über die Sprache mitnimmt. Und das funktioniert auch schon sehr gut, wenn die Kinder vielleicht selber noch nicht so viel sprechen können. Aber dass man einfach erzählt, was man macht, und warum. Oder wo das Essen auch herkommt, dass die Kinder auch lernen, da gibt es noch Prozesse davor und das kommt nicht einfach so mal eben auf den Tisch.

[00:09:08] Hannah Schöneberg: Also es kann ganz unterschiedlich sein, eigentlich genauso bunt wie die Themen, die man besprechen kann, können auch die Umsetzungsmöglichkeiten sein. Und also was jetzt zusätzlich zu den Mahlzeiten noch gut funktioniert, ist jetzt nicht so direkt eine klassische Methode, aber was mir dazu noch einfällt, ist auch das freie Spiel der Kinder, denn das ist ja auch viel in den Bildungsplänen der Bundesländer verortet, dass der Wissensdurst sozusagen von den Kindern ja auch selber kommt, wenn wir jetzt mal in dieser Essenssprache so ein bisschen bleiben wollen. Und Kinder spielen ja auch gerne sozusagen Erwachsenen- oder Alltagssituationen nach, in der Spielküche oder in dem Kaufladen. Und das kommt natürlich immer darauf an: Was haben wir für eine Kita? Was haben wir für einen Kindergarten? Was haben wir für Möglichkeiten? Und auch das sind ganz tolle Lernmöglichkeiten, wenn die Kinder aus sich heraus mit diesen Elementen spielen und man Impulse gibt für diese Alltagssituation. Wie bezahlt man? Was ist eigentlich Geld? Und was brauche ich eigentlich fürs Einkaufen? Wenn ich vielleicht sage: „Mensch, wir haben nicht die Möglichkeiten für eine Zubereitung“, also eine Zubereitung muss ja auch gar keine Mahlzeit sein, eine Zubereitung kann ja auch ein Obstsalat sein, das hatten wir ja auch schon in vorangegangenen Folgen, oder ein Obstquark und ganz viele kleine Dinge, aber eine Zubereitung kann ja auch in der Spielküche stattfinden, dass man es nachspielt, dass man schaut: „Was gibt es denn hier für Möglichkeiten?“
Aber natürlich, du hast es schon angedeutet, kann es auch sein, dass es viele

Kooperationsmöglichkeiten in der Nähe gibt, dass man da gut hinkommt, dass man sagt, man macht einen Ausflug. Dann ist es vielleicht nicht mehr so ganz klein in den Alltag integriert, dann ist es vielleicht schon ein größeres Projekt und man kann auf Bauernhöfe gehen oder sich Obstwiesen anschauen oder einfach mal den Blick weiten und schauen: Was gibt es denn um meine Kindertageseinrichtung drumherum? Wo können wir denn gut hin? Aber auch, was ich ganz wichtig finde, das geht jetzt auch wieder ein bisschen in Richtung „Wie lerne ich?“. Also ich lerne ja ganz viel am Vorbild, das geht den Kindern genauso.

Und dass man einfach auch schaut: Was passt denn authentisch zu mir, meinen Kindern und meiner Einrichtung? Und da gibt es quasi nicht die eine Lösung oder es gibt nicht den einen Weg für gelingende Ernährungsbildung, sondern das sind ganz viele kleine Facetten und authentisch zu sein, finde ich, ist auch ganz relevant, dass man schaut, was passt zu mir, denn Vorbilder können ja ganz viele Menschen sein, also für die Kinder sind das ja im Grunde alle aus deren Lebenswelten ein Stück weit und jeder auf seine Art und Weise. Und wenn wir jetzt, also jeder Mensch ist ja was Besonderes und jeder hat seine eigenen Vorlieben oder auch Abneigungen. Und wenn man jetzt eine Erzieherin oder einen Erzieher hat und sagt: „Mensch, mein Steckenpferd ist irgendwie die Lebensmittelvielfalt und ich mag das, den Kindern näherzubringen“, dann fällt es den Kindern meistens leichter, da auch dran anzukommen oder da mit reinzukommen. Und wenn aber jetzt mein Steckenpferd vielleicht eher ist, dass ich gerne Kräuter anbaue, dann ist es genauso wertvoll. Und dann haben wir da, wenn wir jetzt im Ernährungsbereich bleiben, es gibt ja ganz viele andere Dinge, ähm In dem man seine Vorlieben haben kann, und das hatte ja auch die Edith Gätjen auch schon gesagt, in dem Kontext der Tischgespräche war das, glaube ich, dass das einfach ganz relevant ist, und dann wäre das eben ein bisschen dieses Lernen am Vorbild und auch authentisch zu bleiben.

Auf der anderen Seite ist auch eine entspannte Atmosphäre wichtig und das spiegelt sich ja auch so ein bisschen darin, dass, wenn ich als erwachsener Mensch etwas gerne mache, ich meistens auch entspannter dabei bin und dann es den Kindern auch leichter fällt, sich darauf einzulassen. Was anderes sind eben diese gemeinsamen Erlebnisse. Also dieses Erlebnis, das Erlebnisorientierte, dieses Erleben, Gestalten, Mitmachen, Mitbestimmen, das ist ganz wichtig, damit Ernährungsbildung sozusagen gelingen kann. Und das kann aber auch sein, dass man, wie gesagt, gemeinsam den Obstquark anrührt, oder schaut, wenn die Kinder schon ein bisschen motorisch fitter sind, dann können die natürlich auch was schneiden, aber wenn die das Obst waschen, dann ist es eine genauso schöne Lernmöglichkeit. Also es muss nicht immer im großen Stil gedacht werden, sondern es sind ganz viele kleine Dinge, die da wirklich hilfreich sind, weil die Kinder so immer mehr Alltagswissen lernen. Die lernen dann eben, dass man zum Beispiel Obst vorher wäscht oder wie man eine Zitrone auspresst, oder solche Dinge sind ja auch im Kleinen sehr schön.

Und was anderes, was auch passieren kann, ist, die Kinder haben ja ganz häufig auch Fragen, auf die man als erwachsener Mensch gar nicht kommt. Und dann weiß man vielleicht auch die Antwort nicht.

Aber auch das ist ja gar nicht schlimm, weil man kann da ja auch wieder ein kleines Projekt draus machen und gemeinsam mit den Kindern die Antwort recherchiert, weil vielleicht die Frage ist, wie Rosenkohl eigentlich wächst. Und man in dem Moment denkt: „Ja, Mensch, weiß ich eigentlich gerade auch nicht“, dann findet man das gemeinsam raus und dann lernt man gemeinsam etwas über Essen und Trinken, aber auch transportiert eben auch an die Kinder, dass man fragen kann, dass man nicht alles wissen muss und dass man auch mal sagen kann: „Das weiß ich nicht“ und das ist gar nicht schlimm und man kann es gemeinsam rausfinden. Genau, das geht zum Beispiel auch. Und was aber auch rund um Ernährungsbildung ein ganz großer Punkt ist, ist das Erleben der Sinne, das Kennenlernen.

Also wenn wir ganz vorne anfangen, geht es ja auch erstmal darum, die kennenzulernen. Was habe ich eigentlich für Sinne? Was machen die? Wie fühlt es sich an? Wie riecht es? Wie ist es vielleicht miteinander verknüpft? Also das ist auch ein sehr großes Feld und das kann man im Kleinen machen. Aber man kann auch sagen: „Mensch, wir haben jetzt Zeit und Muße“, und dann macht man da ein bisschen ein größeres Projekt draus und konzentriert sich auf die einzelnen Sinne vielleicht ein bisschen mehr. Vielleicht auch losgelöst von der Mahlzeit. Kleine Sinn-Experimente. Und wenn man aber mal mehr Zeit hat, dann eignen sich natürlich auch die Ernährungsbildung oder Themen rund um Essen und Trinken, um ein größeres Projekt zu machen. Das kann sein, dass man etwas anpflanzt im Garten, der Kita oder auf der Fensterbank. Das Erleben der verschiedenen Sinne, das Wahrnehmen der Sinne oder überhaupt das Erkennen der Sinne rund um Essen und Trinken ist eigentlich auch immer ein sehr schönes Projekt. Da haben wir auch bei uns im Medienservice, wenn Sie mal reinstöbern wollen, den sogenannten Feinschmeckerkurs „Schmecken mit allen Sinnen“ für 4- bis 7-Jährige. Da kann man einfach mal schauen und die einzelnen Sinne, Schmecken, Fühlen, Riechen, ein bisschen konkretisieren und sich mal Zeit nehmen, ganz in Ruhe mit den Kindern, das zu erleben und zu erfahren. Also die Sinnesbildung ist eigentlich auch ein Schwerpunkt im Bereich der Ernährungsbildung für die Kleineren sozusagen.

Ja, und ansonsten möchte ich eigentlich gerne dazu ermutigen, dass man einfach schaut, was machen wir eigentlich schon alles Tolles, und einfach mal diesen Blick wirft auf den eigenen Betreuungsalltag und die Ideen und Fragen der Kinder mit aufnimmt, die Kinder mit ihren Forscherfragen als Experten ansieht. Und was auch immer hilfreich ist, ist, wenn man das Konzept der Kita verankert. Das ist immer schön, selber zu sehen, was machen wir eigentlich alles Tolles und was bringen wir eigentlich alles ein. Und man findet ja auch viele Anknüpfungspunkte zu den Bildungsplänen der Länder in diesem Bereich und es ist auch immer schön, das nach außen zu tragen, an die Eltern, an zukünftige Eltern, und da einfach aufzuzeigen, wie bunt eigentlich der Betreuungsalltag genutzt wird für Ideen und Interessen der Kinder.

[00:18:24] Hannah Schöneberg: Ja, schön, dass du es auch nochmal ansprichst. Ich finde es da auch ganz wichtig zu sagen. Ich glaube, die meisten Kitas machen wirklich auch schon richtig viel Tolles und nehmen da natürlich auch die Kinder mit. Und die Kinder profitieren natürlich auch ganz viel davon. Und ja, du hast es ja auch angesprochen, Ernährung ist so ein Thema, das ist nicht nur auf dem Teller das passiert so überall. Es geht auch hin zum Einkauf. Und was man da auch wieder lernt, den Umgang mit Geld oder auch mit Mengen diese einzuschätzen, Sozialverhalten und ja, du hast noch ganz, ganz viel weitere Punkte angesprochen. Ich kann die jetzt, glaube ich gar nicht alle nennen.

[00:19:07] Dr. Henrike Schönau: Es ist im Grunde ja auch ganz beliebig erweiterbar. Wir haben mathematische Kenntnisse, die gelernt werden. Wir haben motorische Fähigkeiten. Die Kinder können Geschirr sortieren, wenn sie einen Tisch auf- oder abdecken. Was ja auch schon viel Thema war, war die Wertschätzung der Verpflegung aber auch der Tätigkeiten, wenn man mit den Kindern darüber spricht und die miterleben lässt, was gehört dazu, eine Mahlzeit auf den Tisch zu bringen sozusagen, haben wir da auch Wertschätzung in ganz vielen verschiedenen Bereichen. Also es ist ein bisschen auch ein Querschnittsthema eigentlich, wenn man das dann von den Fähigkeiten die man damit stärken kann, sieht.

[00:19:47] Hannah Schöneberg: Ja, auf jeden Fall. Also Ernährung ist ja auch in unserem Alltag mit dabei und ich glaube, hier ist auch wichtig zu sagen, wie du schon meinst auch die

Fachkräfte also sieht das nicht als große Hürde, auch diesen Begriff Ernährungsbildung, sondern denkt den Menschen im Alltag gerne mit oder nutzt das einfach auch, was ihr gegeben bekommt von den Kindern. Die geben ja ganz tolle Anstöße, auch Fragen. Und ja, also es muss kein großes Projekt sein. Natürlich ist es auch toll, mal einen Ausflug zu machen, wenn die Zeit da ist. Aber ja, auch schon kleine Aktivitäten oder kleine Gespräche reichen schon aus und man hat da Ernährungsbildung im Prinzip mitgedacht. Genau, dass man den Begriff auch nochmal so ein bisschen abschwächt vielleicht hier in dem Kontext.

Ja, du hast auch gerade schon angesprochen, dass ihr ganz tolle Materialien habt. Die werden wir auch dann im Factsheet und in den Shownotes euch nochmal verlinken. Da könnt ihr dann nochmal draufklicken und nachlesen. Vielleicht auch was downloaden, vielleicht was für die Kita auch mitnehmen und mal anwenden.

In dem Rahmen würde ich mich jetzt ganz herzlich bei dir bedanken, Henrike. Wir haben auch gleich nochmal einen kleinen Einblick von der Kita, der uns gegeben wird zu Ernährungsbildung, wie das dann in der Praxis auch funktioniert. Vielleicht noch eine kurze Frage an dich. Hast du noch irgendwas, was du gerne den Zuhörer:innen mitgeben würdest zum Schluss?

[00:21:18] Dr. Henrike Schöнау: Also im Grunde würde ich mich freuen, wenn man einfach für sich auch einfach mal schaut, was man schon alles Tolles macht und sich darin stärkt auch als Team das Thema weiter anzugehen und zu leben und diese ganzen kleinen tollen Möglichkeiten des Betreuungsalltags sich auch anschaut. Und ja, dass es einfach so schön ist, einen Grundstein in der Kita legen zu können. Und die Kinder, das ist ja ein lebenslanges Lernen auch. Also das ist ja auch einfach ganz ganz wichtig. Und je mehr man auch den Blick weitet desto mehr lernt man ja auch über andere Kulturen andere Speisen. Und dass man einfach Freude daran entwickelt, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und lebenslang gemeinsam zu erleben und auch die Chance in der Toleranz, also in der Vielfalt sieht und darüber lernen die Kinder ja auch Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt und das ist ja auch für das Sozialverhalten sehr wichtig. Also einfach diese ganze Bandbreite zu sehen und sich daran zu erfreuen und wie du auch vorhin schon meinstest das Ganze nicht als Hürde zu sehen, sondern als Chance, weil es so im Alltag einfach schon passiert und quasi nur aufgegriffen werden muss.

[00:22:34] Hannah Schöneberg: Ja, danke für diese vielen positiven Worte auch. Ich glaube, das stärkt jetzt auch hoffentlich alle, die hier zuhören und ihr habt Lust bekommen, vielleicht auch noch das weiterzutragen und das auch weiter in eurem Alltag mit zu integrieren. Und ja, ich bedanke mich ganz herzlich bei dir, Henrike.

[00:22:53] Dr. Henrike Schöнау: Ja, sehr gerne.

[00:22:54] Hannah Schöneberg: Und ich freue mich, dass ich heute hier in Erfurt sein darf, in der Kita St. Nikolaus und habe auch gerade schon kleine Einblicke bekommen, wie es hier in der Kita aussieht. Ich habe hier Bettina zu Gast. Bettina, willst du dich kurz vorstellen?

[00:23:11] Bettina Merz: Ich bin Bettina Merz, ich arbeite hier im Kindergarten St. Nikolaus seit gut 15 Jahren und da wir stärkenorientiert arbeiten dürfen und wollen und auch möchten, bin ich hauptsächlich tatsächlich für die Ernährung und für das ganze Drumherum hier im Kindergarten zuständig, sprich für Ernährung, für Kuchen backen, für Verwertung von

Nahrungsmitteln, für die Küchensituation, fürs Essen bestellen und so weiter.

[00:23:41] Hannah Schöneberg: Ja, toll. Ich glaube, da habe ich genau die richtige Ansprechpartnerin für heute, da es ja um die praktische Ernährungsbildung geht und du uns da Einblicke geben wirst. Jetzt erst mal eine Frage vorab.

Was ist denn dein Lieblingsessen?

[00:23:55] Bettina Merz: Also, mein Lieblingsessen ist tatsächlich Meerrettich und Rote-Bete-Aufstrich auf Knäckebrot oder Schnitzel mit frischem Grünsalat und vielen Kräutern.

[00:24:07] Hannah Schöneberg: Ja, da die Frage, dieser Aufstrich Meerrettich und auch Rote Bete, gibt es denn hier dann ab und an zur Vesper oder zum Frühstück oder ist das eine Sache, die du lieber zu Hause dann für dich isst?

[00:24:19] Bettina Merz: Also ich esse tatsächlich zu Hause. Aber es gibt hier auch Aufstriche im Kindergarten, die wir teilweise selber machen mit Zutaten. Meerrettich ist da wahrscheinlich nicht das Richtige, was bei Kindern ankommt. Aber Rote Beete schon allein wegen der Farbe. Solche Aufstriche bereiten wir tatsächlich auch selber vor. Kräuterbutter, Marmeladenbutter und Dattelaufstriche. Sind zum Beispiel sehr beliebt.

[00:24:43] Hannah Schöneberg: Okay, ja, wirklich wilde Mischung, und du klingst ja auch gerade schon mal in das Thema ein, was ihr hier alles mit den Kindern macht, und ja, da würde ich dich gerne fragen, ob du mal aus der Kita hier berichten kannst, wie ihr Ernährungsbildung hier umsetzt.

[00:25:00] Bettina Merz: Also Ernährung und auch die Bildung dazu steht ja bei uns mit im Konzept drin, wird tatsächlich von uns hochgepriesen und auch tatsächlich gelebt. Wir fangen mit dem Frühstück an, dass die Kinder vor dem Frühstück schon in den Garten dürfen und die Kräuter holen dürfen fürs Wasser oder für den Tee. Das bauen wir ja auch selber an. Wir entscheiden mit den Kindern oder die Kinder mit uns zusammen, was es zum Frühstück geben soll. Wir öffnen gemeinsam den Kühlschrank und bereiten das Frühstück mit den Kindern zu. Wir schneiden das Obst und das Gemüse, was es täglich auch gibt, mit auf und wählen aus, was wir heute für Brote mit aufs Buffet stellen wollen und was die Kinder heute für Vorlieben haben, und dürfen das selber entscheiden, mitschneiden und mit vorbereiten. Ansonsten backen und kochen wir auch viel selber. Wir stellen für die Vesper-Mahlzeiten Dinge her, wie Kuchen backen. Wir verwerten Nahrungsmittel, die vielleicht weggeschmissen werden müssten oder in die Suppenküche von uns gebracht werden, was nicht verwertet wird. Das versuchen wir aber vorher selber schon mit den Kindern gemeinsam irgendwie in ganz einfacher Form, die zu Hause nachzumachen ist, auch hier schon im Kindergarten zu verwerten. Käsebröte am Vormittag, die wir einfach in den Backofen schieben, als Zwischensnack, die die Kinder mögen, oder aus Brotscheiben kleine Chips schneiden, was die Kinder alles selber machen und backen. Und der Aha-Effekt: Das könnten wir ja auch selber machen zu Hause. Vieles, was zum Nachahmen einlädt. Weihnachten Plätzchen backen, Marmelade stellen wir selber her. Zum Verschenken auch aus unserer Naschecke, Kuchen backen, Obstsalat, was von allem zu viel ist. Kinder bringen selber aus ihren Gärten was mit, das finde ich auch immer wichtig, weil das dann regional und saisonal ist. Kräuter aus dem Garten, die mitverwertet werden, im Kräuterquark, den es mittags mitgibt, solche Sachen.

[00:27:18] Hannah Schöneberg: Ja, also ganz, ganz viele Dinge, die du hier ja jetzt anschneidest. Ich sehe schon, diese Bildung aber auch Ernährung, das greift ja bei euch ganz nah ineinander. Ihr nehmt die Kinder da richtig mit. Mir hat sich da auch eine Frage aufgetan. Ich habe es ja hier schon gesehen, aber ich denke, die Zuhörenden sehen ja auch die Küche nicht.

Wie geht ihr da mit den Kindern ran, dass die mitschneiden können? Also, ihr habt hier ja auch eine Kinderküche, tatsächlich in der Kita. Heißt, es ist alles auf Ebene für die Kinder, dass sie da auch eine Fläche haben und nicht irgendwo auf einen Hocker steigen müssen. Die können wirklich auf ihrer Körpergröße angepasste Schnittfläche da mitschneiden. Nehmt ihr die da schon immer so mit oder kam das jetzt auch erst mit der Kinderküche?

[00:28:05] Bettina Merz: Wir haben die Kinder schon immer mitgenommen. Das haben wir dann in den Gruppenräumen mit den Kindern gearbeitet, wenn wir Holundersirup herstellen, Marmeladen kochen oder Brot backen. Tatsächlich haben wir die Kinder schon immer mitgenommen. Jetzt wird es uns natürlich einfacher gemacht mit der Kinderküche, weil es einfach auch für uns ein schönes Arbeiten ist. Die Kinder haben sich so drauf gefreut auf diese Kinderküche nach unserer Umbauaktion und nehmen die auch so an. Das wird so Natürlich, wie wahrscheinlich zu Hause auch in vielen Familien gehandhabt, morgens schon zum Frühstück die, die schon da sind und schon warten, dass es was zu essen gibt, kommen mit in die Küche und setzen sich ganz selbstverständlich mit einem Schneidebrettchen, was sie sich selber holen können, auch scharfe Messer die zur Verfügung stehen, damit die Erfolgserlebnisse auch da sind, nehmen sich wie selbstverständlich und schneiden die Paprika die Gurken die Bananen einfach schon mal mit auf. Dann haben die was zu tun. Sie naschen schon mal nebenbei weil das, was sie da gegessen haben, haben sie ja schon mal vernascht. Und so werden die ganz einfach und auch nachhaltig mit ran geführt. Immer wieder eingeladen mitzumachen. Auch im Laufe des Vormittags ist ja ein Funktionsbereich auch die Küche, die immer belegt ist oder bestenfalls immer belegt ist, dass man immer irgendwas machen kann und ich denke mir immer was schon zu Hause aus, was wir dann umsetzen können. Einfach und auch zum Nachmachen.

[00:29:31] Hannah Schöneberg: Ja toll. Ja, ich denke, was da vielleicht auch viele jetzt mitnehmen können, ist einfach die Kinder auch mitnehmen im Alltag. Also wie du meinst beim Frühstück mithelfen lassen. Natürlich muss man da auch ein bisschen Auge drauf werfen. Wer wie wo schneidet und mit dem Messer rumhantiert, da gibt es ja sicher bei euch dann Regeln und die da einfach mitlaufen lassen und da lernen die Kinder ja auch schon ganz, ganz viel. Man muss keine große Aktion sich jetzt aus dem Ärmel schütteln, man kann ja auch einfach so die Kinder da mitnehmen und ja, ich denke, da lernen die auch schon ganz, ganz viel.

Mir stellt sich hier auch die Frage, du hast ja gerade schon mit scharfen Messern hantieren etc. genannt, gibt es da auch Schwierigkeiten die ihr seht? Jetzt gerade wenn ihr mit Messern zum Beispiel arbeitet oder auch so in dem Bereich Ernährungsbildung, vielleicht auch mit Hygiene, kommen da irgendwelche Schwierigkeiten auch auf?

[00:30:22] Bettina Merz: Die Schwierigkeiten gibt es bei uns eigentlich nicht, weil wir wirklich darauf achten, dass die Kinder alle vorm Arbeiten nochmal die Hände gründlich waschen. Die kommen mit sauberen Händen, das kontrollieren wir mitunter auch. Die scharfen Messer machen meines Erachtens weniger Sorgen, weil die Kinder werden in Regeln eingeführt. Die müssen sich auch an diese Regeln halten. Auch zwischendurch Nase putzen geht es wieder

zum Händewaschen. Die scharfen Messer in die richtige Hand nehmen, die richtige Handhabung. Da wird auch bei der Einführung und auch beim Arbeiten immer wieder darauf geachtet. Die Küche ist jetzt nicht mit 20 Kindern voll. Es bleibt übersichtlich, dass die, die möchten, auch gut arbeiten können.

[00:31:05] Hannah Schöneberg: Schön, ja. Also du hast gerade die Schwierigkeiten ja kurz genannt. Das sind ja eigentlich gar keine großen Hürden. Ich denke, wenn man da richtig die Herangehensweise schon mal mit Regeln davor, Gruppengröße und eben Händewaschen etc., das eben den Kindern auch beibringt davor. Schön wie du das machst.

Wenn wir jetzt über Schwierigkeiten sprechen, will ich auch über Chancen sprechen. Welche Chancen siehst du denn in dieser frühen Ernährungsbildung bei Kindern? Das ist ja auch so eine Leidenschaft von dir.

[00:31:32] Bettina Merz: Das stimmt. Die Leidenschaft steckt natürlich an. Die kann ich locker übertragen, weil es einfach authentisch ist und weil ich das auch zu Hause lebe. Chancen sehe ich tatsächlich, dass Kinder diese Aha-Effekte mit nach Hause nehmen. Ein Brot ganz einfach mit Butter zu bestreichen, obwohl vielleicht der eine oder andere sonst nie Butter mag. Ein bisschen Zimt und Zucker drüber und im Backofen schmeckt wie gebrannte Mandeln. Das mache ich heute Nachmittag mit meiner Oma nach. Ich esse eigentlich keine Butter. Heute esse ich Butter. Das hat mir so gut geschmeckt. Sowas ahmt zum Nachmachen an. Weil es ganz einfache Handhabung ganz einfache Arbeitsschritte sind, auch sofort nachgemacht. Brotschips haben wir neulich kleine Streifen aus Scheiben Brot geschnitten die dann gewürfelt im Backofen nur mit ein bisschen Kräutersalz überbacken warm gegessen. Die gingen weg, wie immer. Tatsächlich stürzen sich alle Kinder, sobald wir die rausbringen, weil es gut riecht drüber. Und es ist so einfach, dass das zu Hause nachgemacht wird. Oder Gurken schneiden, das muss man manchmal Eltern mit auf den Weg geben, dass Kinder in diese Zubereitungsweise mit eingeladen werden und mitgenommen werden. Die müssen nicht vor das Tablet gesetzt werden zum Beschäftigen, wenn ich das Abendbrot richte, sondern man kann so viele kleine Arbeitsschritte mit den Kindern schon machen, dass die überall mit dabei sind. Und dann, was selbst gemacht ist, schmeckt einfach auch besser und sie trauen sich ja auch ran dann an solche Sachen.

[00:33:09] Hannah Schöneberg: Ja toll. Ja, einmal, dass die Geschmäcker natürlich von Anfang an auch geschult werden. Ich denke, das ist auch eine große Chance, dass man da eine Vielfalt auch mitbekommt, dass Kinder sich auch mehr trauen oder auch mal neue Lebensmittel probieren. Wie du ja auch meintest: Davor mochte ich keine Butter, jetzt plötzlich schmeckt ja doch. Ich denke ja auch, dass Kinder von klein auf auch was mit den Lebensmitteln anfangen können. Also auch wirklich wissen, was ist was und wie bereite ich etwas zu und ja, dass das dann am Ende auch schmeckt. Sehr schön. Ich finde auch den Aspekt toll, den ihr ja scheinbar in euer Konzept so integriert, dass ihr auch nichts wegschmeißen wollt. Du hast vorhin auch die Suppenküche angesprochen. Willst du da nochmal kurz drauf eingehen, was genau das ist?

[00:33:57] Bettina Merz: Genau. Also, Suppenküche ist bei uns in Erfurt eine Institution, die auch angewiesen ist auf Lebensmittelspenden. Und wenn wir am Wochenende merken, dass wir viel zu viel noch überhaben, weil wir ja ständig wieder nachgeliefert bekommen oder auch Lebensmittel ans Verfallsdatum heranreichen, was wir im Kindergarten dann nicht mehr

anbieten dürfen, dann fahren wir entweder privat hin und bringen diese Lebensmittel in die Suppenküche, bereiten da noch mal eine Freude. Was wir aber auch sehr oft machen, mit den Kindern zusammen, an unserem Aus-dem-Haus-Geh-Tag am Dienstag, ist, dass wir die Suppenküche gemeinsam aufsuchen. Die Kinder kennen auch die Suppenküche. Die dürfen dort vor Ort dann ihre Lebensmittel voller Freude auspacken und sehen auch, wer bedürftig ist, wer in den Genuss dieser Lebensmittel kommt und was wir dort für eine Freude bereiten. Das ist also auch den Kindern gängig, was wir dort machen.

[00:34:55] Hannah Schöneberg: Toll, also wirklich, dass sie da auch ganz viel soziale Kompetenz danach lernen und wissen können, ja, manche brauchen auch die Lebensmittel, die wir hier vielleicht jetzt wegschmeißen würden, eher noch und dringlich, und wir können denen auch was Gutes tun. Richtig schöne Aktion. Schön, dass ihr euch da auch so engagiert, und ich denke, es ist ja trotzdem eine Wegstrecke, es ist ein Aufwand, aber ja, toll.

[00:35:19] Bettina Merz: Die Kinder packen ihre Rucksäcke und bringen das dann wirklich auch selber dort vor Ort.

[00:35:25] Hannah Schöneberg: Klasse. Also, du hast jetzt schon ganz viele tolle Aspekte auch angesprochen. Jetzt würde ich dich gerne noch fragen: Was ist denn so deine Lieblings-, ich würde jetzt mal sagen Lieblings-Ernährungsbildungsaktion? Oder was würdest du auch vielleicht den Hörer*innen jetzt so gerne mitgeben, noch zum Abschluss?

[00:35:41] Bettina Merz: Ich denke, dass Kinder, wenn die mit einbezogen werden in die Lebensmittelverarbeitung, in die Essensherstellung, dass die dann vielfältiger essen, sehr viel mehr wissen über Lebensmittel und deren Verarbeitung. Und sich vielleicht auch auf lange Sicht viel gesünder ernähren können, weil sie einfach die Ahnung haben, was es Gutes tut für ihren Körper, vielleicht auch gerade Übergewicht vermeiden, wenn man eher Gemüse statt sehr viel Obst isst oder gesunde Snacks anbietet statt viel Süßigkeiten. Also ich denke, dass ist nachhaltig, das ist unsere Wunschvorstellung auch nachhaltig, auch nach der Kindergartenzeit noch sehr viel drinnen bleibt, was wir denen mit auf den Weg geben.

[00:36:36] Hannah Schöneberg: Ja. Da stimme ich 100 % zu und hoffe auch, dass die Hörer*innen jetzt vielleicht auch motiviert sind, das auch mit in die Kita zu tragen und vielleicht auch ein, zwei Sachen umzusetzen. Natürlich hat nicht jeder den Raum und den Platz und vielleicht eine Kinderküche, aber ich denke, man kann auch so mal ein kleines Obst aufschneiden, in der Obstpause zum Beispiel, zusammen mit den Kindern. Genau, dass man da wirklich das mitnimmt.

Die eine Frage war ja noch, was deine Lieblingsaktion hier in der Kita ist. Hast du da ein Highlight so im Jahr oder?

[00:37:08] Bettina Merz: Also ein Highlight ist, wenn ich einen Thermomix mitbringe und wir das Brot selber backen und wirklich mit ganz wenigen einfachen Zutaten und Handgriffen das Brot aufgehen sehen und dann diesen Duft durchs ganze Haus wabern und dazu gibt es dann auch wieder frisch hergestellte Aufstriche, die die Kinder alle mitmachen, also den bediene ich nicht alleine, also das machen wirklich die Kinder alles mit. Die schneiden mir das vor und bereiten das mit zu. Dann gibt es frisches, warmes Brot mit Aufstrichen oder Kräuterbutter. Oder einen Kuchen selber backen. Den letzten Apfelkuchen, weil wir so viele Äpfel übrig hatten, und die Kinder komplett in Alleinherrschaft hergestellt. Ich habe nur Anweisungen

gegeben: „Wir brauchen sechs Eier, wir brauchen so viel Butter und wer rührt, wer mixt, wer macht, wer schüttet jetzt das Mehl rein?“ Das ist wirklich eine selbstständige Aktion schon von den Kindern gewesen, dass es eigentlich eine Freude ist, wie einfach und wie schnell so ein Kuchen gebacken wird, und wenn der Warm durchs Haus der Duft zieht und dann ausgeteilt wird, sagen auch die Eltern, die die Kinder abholen, nicht nein.

[00:38:21] Hannah Schöneberg: Ja, toll. Ich stelle mir das echt toll vor. Auch mit dem, dass es im ganzen Haus dann ja auch richtig dieser Duft da durchgeht und auch, dass Kinder ja auch ganz viel dabei lernen und wie du ja meintest in eigener Regie ja quasi schon fast da gehandhabt haben mit den verschiedenen Zutaten und gerührt haben, geschnippelt haben. Und ich denke, dass da auch ganz viele Kompetenzen gestärkt werden und die auch ganz viel für später mitnehmen, wie du auch vorhin schon angesprochen hast.

Vielen Dank, Bettina. Also toll, was ihr hier alles umsetzt. Ich finde es auch richtig schön, das hier zu sehen, auch vor Ort zu sein. Die Beeren draußen am Strauch hängen zu sehen, und ich glaube, das ist ein tolles Konzept. Ich bedanke mich ganz herzlich, dass du dir die Zeit genommen hast. Ich glaube, wir hätten noch lang reden können über unterschiedliche Dinge, die ihr Tolles mit euren Kindern hier macht.

[00:39:16] Bettina Merz: Wir leben das täglich und das ist das, ja, es bleibt authentisch und das ist ein Schatz für uns, das auch so jetzt nochmal besonders wahrzunehmen, wenn man drüber redet, weil das so vieles so selbstverständlich ist aber, dann redet man nochmal drüber und dann merkt man erstmal, was man wirklich für viele tolle Sachen gemeinsam macht.

[00:39:39] Hannah Schöneberg: Darf man auch mal ein Lob aussprechen.

[00:39:40] Bettina Merz: Danke.

[00:39:40] Hannah Schöneberg: Ja, so schnell sind wir schon am Ende der Folge angelangt. Vielen Dank euch zwei für die tollen Einblicke zur Ernährungsbildung, die ihr hier den Zuhörenden und auch mir gegeben habt.

Ja, das war es nun erst mal. Das war jetzt die letzte Folge des Podcasts. Falls ihr noch mehr zum Thema Kita-Verpflegung wissen wollt, wir planen noch vier Vertiefungsveranstaltungen zu verschiedenen Podcast-Themen. Also merkt euch zum Beispiel schon mal den 5. Dezember vor. Hier wird Edith Gätjen im Online-Format einen spannenden Vortrag zum Thema Ess-Beziehung und Ess-Begleitung für Kita-Kinder halten. Ja, und außerdem bieten wir noch zwei Workshops an. Und ja, die weiteren Details findet ihr auf unserer Website. Also falls ihr jetzt Interesse bekommen habt: Ich packe euch mal den Link in die Shownotes und schaut da gerne mal rein. Wie gesagt, es wird noch vier Veranstaltungen geben und ihr könnt uns auch noch einmal kurz unterstützen, wenn ihr euch jetzt zwei Minuten nehmt und unten den verlinkten Feedback-Bogen kurz ausfüllt. Das hilft uns wirklich enorm.

Sonst bedanke ich mich ganz, ganz herzlich noch einmal bei euch allen, dass ihr heute auch eingeschaltet habt, dass ihr reingehorcht habt. Falls ihr, wenn ihr noch mehr hören wollt, schaut doch mal, ob ihr alle unsere Folgen schon gehört habt. Es gibt auch noch einen Podcast in Niedersachsen. Hier wird auch eine Kids-Edition immer mal wieder erscheinen und euch sonst auch mal da hinein. Das verlinke ich euch natürlich auch.

Und sonst habt eine tolle Zeit und vielleicht bis ganz bald bei den Veranstaltungen.